

Pilaf z soczewicą, ananasem i kalafiorem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Kalafior (880 g)	0.5	Sztuka	880 g
<input type="checkbox"/>	Bulion warzywny (1 ml)	250	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	Ananas (1 g)	120	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Cebula (170 g)	0.5	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Ryż brązowy długoziarnisty (190 g)	0.5	Szklanka	190 g
<input type="checkbox"/>	Soczewica czerwona, nasiona suche (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Szczypiorek (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno (10 ml)	2	Łyżka	10 ml
<input type="checkbox"/>	Rodzynki (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Czosnek (5 g)	1	Ząbek	5 g
<input type="checkbox"/>	Imbir mielony (1 g)	5	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kolendra suszona (4 g)	0.5	Łyżeczka	4 g
<input type="checkbox"/>	Kurkuma (2 g)	0.5	Łyżeczka	2 g
<input type="checkbox"/>	Mielona papryka chili (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała (1 g)	1	Gram	1 g

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny (1 g)	1	Gram	1 g